# 如何有效預防癌症

國泰綜合醫院 健檢中心 護理部編印 著作權人:國泰綜合醫院 本著作非經著作權人同意,不得轉載、翻印或轉售

在過去的十年間,世界許多國家、衛生與研究機構都提出一些降低或預防癌症發生的建議,一般原則如下列幾項:

# ■控制每日熱量攝取

脂肪、過多的熱量被認為與乳癌、腸癌有關,故 攝取均衡飲食,攝取不同種類的食物,控制適當體重, 是預防癌症的第一步。

# ■適當的運動

規律運動可促進健康、增強免疫系統和體能。對 大多數人而言,從事健身運動是安全的,但對有些人 如罹患心臟病者,在開始從事運動之前,應先詢問醫 師意見,並依其指示辦理。

### ■飲食防癌有妙招

減少脂肪的攝取,每日攝取量不要超過總熱量的 30%,增加新鮮蔬菜、水果及整穀類的攝取量,可以 有效預防癌症。

	波菜、胡蘿蔔、南瓜、芥菜、蕃茄(蕃茄可
胡蘿蔔素	煮熟後食用,以獲得較多的蕃茄紅素)香
	菜、哈密瓜、芒果、木瓜、柿子
維生素A	肝臟、牛奶、雞蛋及奶製品
	綠菜花、花椰菜、青椒、白花菜、綠蘆筍、
維生素C	波菜、芥菜、高麗菜、蕃茄、木瓜、柑橘類、
	哈密瓜、葡萄柚、草莓、芒果、西瓜、鳳梨
十字花科	عـــــــــــــــــــــــــــــــــــ
蔬菜	高麗菜、花椰菜、白花菜、青花菜、蘿蔔

### ■增加纖維攝取量:

膳食纖維可增加糞便容積,避免癌症刺激物接觸腸壁,預防大腸癌。另水溶性膳食纖維可增加人體高密度脂蛋白(即好的膽固醇),降低膽固醇及低密度脂蛋白,有效預防心血管疾病。

# ■養成良好生活習慣:

不吸菸、不熬夜、適當飲酒。

### ■預防癌症七妙方

- ■戒菸、禁檳榔、少喝酒。
- ■少吃動物性脂肪、醃製、燻烤、炸食物。
- ■勿吃黃麴毒素污染食物。
- ■避免接觸工作環境中的致癌物。
- ■多吃穀類、蔬菜等富含纖維食物。
- ■適當運動、充分休息、保持良好衛生習慣。
- ■癌症前期無徵兆,定期篩檢才可靠。

#### 此資料僅供參考,關於病情實際狀況,請與醫師討論

若有任何疑問,請洽

國泰綜合醫院(02)27082121 轉 8330~8331

我們將竭誠為您服務!

國泰綜合醫院關心您!

AB100.372.2025.07 二修